

Сочасовано:

директор МБОУ СОШ №5
г. Донецка

Сочасова А.И.



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»
/ Э.Н.Кулиев/

Для Д«01» февраля 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ и СТАРШЕ**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
											с 11 лет и старше	В1	В2
Первая неделя:													
	Понедельник:												
СР 262.94 г.	Каша молочная пшеничная жидкая 200/10/10	220	молоко	115,8	265,18	5,56	10,02	39,3	0,06	1,38	132,2		
Таб. 24-94г.	Икра кабачковая	50	пшено	40	61	0,5	3,5	3,5	0,01	0,03	20,5		
СР 284/П-94 г	Омлет натуральный из 1-го яйца	160	сахар	25,1	66,78	4,15	5,26	0,7	0,024	0,15	29,4		
СР 628/94 г.	Чай с сахаром	200	соль	2,8	58	0,2		15		0,1	5,25		
Табл.25/94г.	Печенье с твердым сыром 50/14	64	масло сливочное	12,5	249,42	8,05	8,92	34	10,0112	0,7624	308,017		
Разработка	Хлеб пшеничный	80	икра кабачковая	52,5	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04	17,6		
	Яблоко	150	яйцо	40	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,009	24		
	печенье			50							3,3		
	сыр			15									
	чай			0,5									
	мука			60									
	дрожжи			0,0003									
	маргарин			1,02									
	масло растительное			0,01									
	яблоко			150									
ИТОГО:		924			980,48	25,22	30,7	147,04	10,2832	1,1614	20,663	536,967	7,6288

Первая неделя:													
с 11 лет и старше													
	Вторник:												
СР 416.94 г.	Котлета мясная свиная	100	свинина	74	244,7	15,39	13,6	12,98	0,08	1,49	0,85	32,19	2,35
СР 469.94 г.	Макаронные изделия отварные	180	лук репчатый	8,85	253,98	6,32	5,01	36,43	0,08	0,02	12,31	0,92	
	Зеленый горошек консервированный	60	масло растительное	4,01	24	1,86	0,12	3,9	0,06				
Разработка	Хлеб пшеничный	50	макаронные изделия	63	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04	6	12	0,42
СР 636.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное	5,3	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02	0,076	0,65	60,289	0,073
	соль			3									
	кофейный напиток			2									
	молоко			24									
	сахар			15,1									
	мука			69,65									
	дрожжи			0,00037									
	маргарин			1,22									
	зеленый горошек конс.			92,4									
ИТОГО:		590			816,04	31,13	22,73	109,92	0,368	1,686	7,5	134,389	5,363

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества				
		Масса, г	Масса, г						Са	С	Fe		
Первая неделя: с 11 лет и старше													
Среда:													
260М	Гуляш мясной 80/20	100	свинина	219,08	15,13	16,66	2,14	0,07	В1	В2	С	Са	Fe
СР 642.94 г.	Какао с молоком	200	молоко	112,74	2,8	3,2	19,11	0,04	0,07	0,15	1,3	2,85	10,15
СР. 463/94 г.	Гречневая каша	180	капуста свежая	218,96	5,26	7,45	31,67	0,156	0,156	0,072			120,29
СР. 482/94 г.	Капуста тушеная	50	соль	34,65	1,085	1,385	4,365	0,159	0,159	0,017	9,109		10,284
Разработка	Хлеб пшеничный	80	сахар	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,128	0,04			22,267
	какао	4											17,6
	морковь	1,25											
	лук	6,2											
	масло сливочное	8,05											
	томатная паста	2,5											
	лимонная кислота	0,00009											
	мука	61,4											
	гречка	73											
	дрожжи	0,00003											
	маргарин	1,02											
	масло растительное	2											
ИТОГО:		610		795,03	30,435	31,095	97,125	0,553	0,349	13,259	180,591	7,139	
Четверг: с 11 лет и старше													
СР 309.94 г.	Рыба тушеная с овощами 100/35	135	минтай	165,19	20,95	6,01	7,08	0,11	0,11	0,13	1,5	56,51	0,11
СР 472.94 г.	Гарнир картофельное пюре	180	соль	187,18	3,78	6,71	23,98	0,14	0,14	0,13	6,52	50,11	1,28
	Огурцы соленые	60	масло растительное	7,8	0,48	0,06	1,02	0,012	0,012	0,3		13,8	0,36
			сахар										
Разработка	Хлеб пшеничный	80	морковь	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,128	0,04			17,6
СР 628.04 г.	Чай с сахаром	200	томат	58	0,2		15				0,1	5,25	0,86
	лук	10											
	лимонная кислота	0,00035											
	картофель	205/154											
	масло сливочное	6,3											
	мука	60											
	дрожжи	0,0003											
	чай	0,5											
	молоко	28,4											
	маргарин	1,02											
	дрожжи	0,0003											
	огурцы соленые	66											
ИТОГО:		655		627,77	31,57	15,18	86,92	0,39	0,312	8,42	143,27	4,21	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Минер. вещества
									В1	В2	С	Са	
Первая неделя: с 11 лет и старше													
Пятница:													
Разработка	Салат витаминный												
СР. 449.94 г.	Плов из филе кур 100/180	50	масло растительное	0,3	32,19	0,85	1,69	3,57	0,03	0,03	13,04	24,73	0,386
Разработка	Хлеб пшеничный	280	капуста	31,65	519,55	28,38	22,53	47,04	0,127	0,159	0,402	31,48	2,269
СР. 630.94 г.	Чай с молоком	80	соль	2,6	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6
	Чай с молоком	200	морковь	41,25	75,37	1,26	1,44	15,09	0,018	0,067	0,585	54,26	0,066
	Пряник	50	лук	19,55	149,5	4	2,65	26,85	0,08	0,03		12,5	1
			томаг	3,6									
			филе куриное	137									
			сахар	15,1									
			масло сливочное	15									
			молоко	50									
			рис	63									
			мука	60									
			дрожжи	0,0003									
			маргарин	1,02									
			пряник	50									
ИТОГО		660			986,21	40,65	30,71	132,39	0,383	0,326	14,027	140,57	5,321

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Минер. вещества
									В1	В2	С	Са	
Вторая неделя: с 11 лет и старше													
Понедельник:													
СР. 262.94 г.	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/10/10	220	рис	30,8	265,18	5,56	10,02	39,3	0,06	0,17	1,38	132,2	0,42
СР. 460.94 г.	Котлета из филе кур	100	молоко	131,6	211,03	20,25	9,3	11,25	0,39	0,8		13,63	1,26
Разработка	Салат овощной	50	сахар	22	47,14	0,89	3,34	3,56	0,014	0,02	16,29	22,21	
СР. 628.94 г.	Хлеб пшеничный	80	масло сливочное	10	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6
	Чай с сахаром	200	панировочные сухари	10	58	0,2		15			0,1	5,25	0,86
			соль	2,6									
			капуста	40,85									
			масло растительное	6,5									
			свекла	18									
			морковь	2,5									
			лук	2,5									
			чай	0,5									
			филе кур	77									
			мука	71									
			дрожжи	0,00037									
			маргарин	1,02									
ИТОГО					790,95	33,06	25,06	108,95	0,592	1,03	17,77	190,89	4,14

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества

Вторая неделя: с 11 лет и старше

Вторник:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
									В1	В2	С	Са	Fe
СР 443.94 г.	Рагу из филе кур 100/180	280	Филе кур	137	435,5	21,625	21,625	32,875	0,25	0,25	16,375	34,625	4,375
Таб. 24.94 г.	Огурец соленый	60	молоко	100	7,8	0,48	0,06	1,02	0,012	0,012	0,3	13,8	0,36
Разработка	Хлеб пшеничный	80	огурец соленый	66	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6
СР 637.94 г.	Кофейный напиток с молоком	200	соль	2,1	83,76	1,4	1,6	16,77	0,02	0,76	0,65	60,29	0,073
			лук	17									
			кофейный напиток	5									
			сахар	20									
			картофель	153/115,9									
			масло сливочное	31,7									
			морковь	73									
			мука	3,5									
			томатная паста	0,0003									
			дрожжи	1,02									
			маргарин										
ИТОГО		620			736,66	29,665	25,685	90,505	0,41	1,062	17,325	126,315	6,408

с 11 лет и старше

Вторая неделя:

Среда:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
									В1	В2	С	Са	Fe
СР 294.94 г.	Сырники со сметаной и сахаром 200/20/10	230	творог	181,3	590,1	33,44	27,28	51,56	0,027	0,077	0,65	61,82	0,137
СР 642.94г.	Какао с молоком	200	мука	56,7	112,74	2,8	3,2	19,11	0,04	0,15	1,3	120,29	0,103
СР.Табл 25/94	Бутерброд с сыром 30/15	45	яйцо	6,7	157	5,8	8,3	14,83	0,04	0,07	0,11	139,2	1
	Яблоко	150	сахар	520	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,009	15	24	3,3
			соль	1,1									
			сметана	20									
			молоко	100									
			какао	4									
			сыр	16									
			дрожжи	0,00015									
			маргарин	0,51									
			масло растительное	6,8									
			яблоко	150									
ИТОГО		625			930,34	42,64	39,38	100,2	0,157	0,306	17,06	345,31	4,54

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества	Масса, г	Энергет. ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минер. вещества			
											с 11 лет и старше	с 11 лет и старше	с 11 лет и старше
Четверг:													
260/2017М	Гуляш мясной 80/20	100	свинина	118,4	219,08	15,13	16,66	2,14	В1	С	Fe		
СР 472.94 г.	Картофельное пюре	180	масло растительное	5	187,18	3,78	6,71	23,98	0,07	0,08	2,85		
СР 482.94 г.	Салаг из квашенной капусты	60	лук	11,9	51,42	1,02	3	5,07	0,14	0,13	6,52		
Разработка	Хлеб пшеничный	50	мука	1,8	209,6	6,16	2,4	39,84	0,013	0,01	11,89		
СР 628.94 г.	Чай с сахаром	200	томатная паста	1,3	58	0,2			0,128	0,04	17,6		
			соль	3							0,1		
			капуста квашенная	69,4							5,25		
			сахар	15							0,86		
			картофель	204,8									
			молоко	28,4									
			масло сливочное	6,3									
			чай	0,5									
			мука	71									
			дрожжи	0,0003									
			маргарин	1,02									
ИТОГО		590			725,28	26,29	28,77	86,03	0,351	0,26	21,36	114,46	6,45
Пятница:													
СР 416.94 г.	Биточки свиные со сметанным соусом 100/30	130	свекла	7,5	240,46	14,87	15,05	9,08	0,06	0,12	0,28	0,28	2,24
СР 255.94 г.	Гречневая каша	180	капуста	31,65	218,96	5,26	7,45	31,67	0,15	0,08	10,28		2,77
Разработка	Салат витаминный	50	свинина	74	32,19	0,85	1,69	3,57	0,025	0,025	13,04	24,73	0,386
Разработка	Хлеб пшеничный	50	лук репчатый	10,45	209,6	6,16	2,4	39,84	0,128	0,04		17,6	1,6
СР 640.94 г.	Кофейный напиток	200	сухари панировочные	10	49,27			12,974				0,26	0,039
	Печенье	50	масло растительное	10,5	208,5	3,8	6,6	31,8	0,04	0,025		14,5	1,05
			масло сливочное	6,9									
			сметана	6,8									
			соль	3,5									
			сахар	20									
			морковь	24,15									
			гречка	73									
			кофейный напиток	5									
			молоко	24									
			мука	71									
			дрожжи	0,0003									
			маргарин	1,02									
			печенье	50									
ИТОГО		660			958,98	30,94	33,19	128,934	0,403	0,29	23,6	57,37	8,085